



# “我问和菜头”：面对巨大落差，如何调整心态？

和菜头 · 成年人修炼手册（年度日更）  
今天

进入课程 >

“我问和菜头”：面对巨大落...  
11:39 16.02 MB 33%

转述师：余昊威

用户Terra：

请问菜头叔，你对“你觉得自己有什么价值”“你的价值在哪里”这类问题怎么看呢？

你问的是面试题吧？正常人不会那么提问，因为如果交情到不了那一步，这种问题就是一种针对性很强的冒犯，言下之意是表示否定，认为你没有什么价值。如果是在面试中遇见这种问题，它其实问的是你对公司有什么价值，能够为公司创造什么价值，以及为什么要给你对应的职级和薪水。考察的是你对公司业务的理解，对自身角色的理解。如果是在汇报过程中遇见这种问题，可能是一种不祥之兆，想要表达的是对你工作的不认同，对业绩的不满意。这时候不像是面试，它已经超出了交流的范畴，变成了直接指责。也可能有领导是习惯性表达，对谁都那么说，那则是一种个人修养问题，对应着高压的工作环境。

用户孙城武：

说来其实挺羞愧的，以前觉得透明度最重要，所以有很多次向客户汇报的时候都是事无巨细地讲，希望可以讲全面讲清楚。结果就是落得客户不耐烦，说话也就显得苍白（后来反思自己，觉得问题在于从客户角度考虑得太少）。但回过头来还是不知道如何才能正确地去行动。菜头叔，这里面是不是存在一个度啊？这个度该怎么把握才叫合适呢？

用双手上去握住客户的双手你看如何？你有没有做到、做对是一回事，你有没有把握住度是另一回事。**当你没有给到客户他们关心的信息，你的汇报就已经失败了。**一块烧失败了的肉，火候是七分还是九分又有什么区别？核心问题是别人根本不吃啊。恕我直言，你并没有做任何反思。换了是你自己，如果有什么人让你全面清楚地了解什么事情，事无巨细地全部说一遍，你也会感觉自己被当做了幼稚园的小朋友，或者是对方对你的智商没有什么信心，这是一种羞辱。同样的，如果有什么人对你滔滔不绝地说了一个小时，但是没有说出任何你关心的事情，那你也会觉得他不尊重自己，以为你看不出来他是在东拉西扯敷衍自己，甚至会认为他是在回避最核心的问题。这并不是很复杂的事情，但是你要把它归结为所谓的“度”，这是度的问题么？是多说和少说的区别么？如果你是你客户的老师，现在找他去谈他孩子在学校的学习和表现问题，他会觉得你说得太多了吗？**在职场上，人们只关心事情成与不成，只关心自己的名与利。如果和这三样事情都没有直接关联，那的确是说了不如不说。**

用户ORION：

叔啊，这个是不是所谓的斯多葛主义？尽力做好自己能做的，剩下的就交给时间，然后在结果出来之后接受事实，继续前进。生活中对人就会有这样的想法，把每个人当做独立的个体，可以提出自己的意见，但是不干扰对方在他的视角做的选择，但有时候因为对方没有按照自己的建议而导致了不太好的结果，内心总是很自责，这种情况有什么好办法吗？

来，跟我一起念：我不是老天，我不是老天，我不是老天。你不是造物主，对方也不是造物，你对他人，他人对你都只承担有限的责任。**每个人都有自己的想法，每个人都做出自己的选择，最后也是自己为结果负责。**在这种自由意志的实践活动中，你的戏份是个配角，负责提供意见或者鼓励。如果你觉得自己需要对别人自由意志的选择结果负责，那你就是在抢戏，把自己当做了造物主。或者可以这么说，你觉得你的意志高于他人，你的智慧高于他人，你就是理智和正确的化身。如果我也像你那么想，那么我会一个字都写不出来，因为我需要对每一个读者看完之后的行为负责，这是一种不堪忍受的重负。而实际上我对自己的角色定位非常清楚：我只是读者生命中很短一段路途上的同路人，在这一点路途中我们一起闲聊，然后就挥手道别，各自继续自己的人生轨迹。他们各自是自己人生的主角，而我只是他们自己生命戏剧里偶然闯入的路人。如果我的话对他们有所帮助或是启发，无论大小我都为他们感到高兴。如果我的话对他们毫无任何影响，他们继续按照自己的步调前进，我也没有任何遗憾和不安。**说到底，我们所说都是一些话语，而话语也仅是话语，我们不能替别人做判断，更不可能替别人活。**

用户舞者 · 武士：

遇到穿新鞋遇暴雨等类似事情，我仍然会觉得受伤害，我会骂自己怎么那么没有预知性，思考问题不全面，也就是固然知道世界另有计划，但还是会因为自己没有准确地发现它而自责，我这是不是有病呢？

问题是你当年学的什么专业？我的专业是气象预报，而且是持照中级气象预报工程师。但我从不会因为自己估错天气而责备自己，因为我知道预报的精准程度就是那个样子，我并不在最差的那群预报员里。如果你不是气象专业，那么你的所谓预知又有什么依据呢？旧伤酸痛？还是看蚂蚁搬家？穿新鞋遇雨感到沮丧是正常的，但是变成自责就有点不同寻常了。我曾经面对过的局面是在5分钟内回答：一小时后天气能否转好，飞机正在等待答案，以此决定是否要继续向我们飞来。如果抵达时预报错误，飞机已经没有足够的燃油前往下一个机场。我会因为我预报错误而自责么？不会的。因为飞机在天空里，最高指挥权在机长手里，他对一切决策负责。这里的负责，包括听信了错误的天气预报作为决策依据。我需要负责的部分，是根据当时的现实情况，做出合理的推断。即便后续的发展不如我所料，这依然是可以接受的结果。所以，我的意思是你决定穿不穿新鞋出门，这是你的事；老天决定要不要下雨，这是它的事。你们彼此之间，不需要相互负责，这样会感觉比较怪。

用户韩庚：

的确，每件事情的发展都有客观规律。不过问题是，如果事情的发展与自己内心的偏差小有时候还能接受，如果突然有一个巨大



用户韩庚:

的确，每件事情的发展都有客观规律。不过问题是，如果事情的发展与自己内心的偏差小有时候还能接受，如果突然有一个巨大的反转还是会有巨大的落差，往往带来不良情绪。请问叔，面对巨大落差的时候，您的心态是什么，是如何调整的？

我会立即去想：

第一，为什么让我发生那么大的误判？

第二，这个误判是偶然性的，还是系统性的？

第三，之前我对结果的期待，它的基础是不是出现了什么问题？

对于已经发生的事情，我认为震惊、拒绝等等表演都是在浪费时间，也无法改变结果，浪费时间在接受结果上是最不划算的事情。与其去想自己多么难过，多么失望，不如赶紧做复盘检查。**因为一件糟糕的事情发生，只是无数个小型失败和误判结合在一起，捅破了现实世界而已，并不意味着就只有这么一件事情。**如果问题依然存在，未来还可能出现新的麻烦，会带来新的打击。很奇妙的是，当反转和落差足够大的时候，人反而不容易沉浸在其中，很容易在一边观察到自己的情绪，内心其实非常冷静。那么最好抓住这种机会，把情绪放在一边，去做自己应该做而且是能够做的事情。尤其是发现自己的误判是系统性的，那就意味着不止一件事上可能会出现问题。在其他问题还没有爆发之前，需要抢时间去弥补和修正。不良情绪得排队，得稍微靠后站一点，人需要先去救火。

用户呢了同学:

菜头叔，您说重点是通过后天学习不断提升自己对事物的认知深度，了解“天命”所在，让大家尽量顺势而为对吧？但在一种势爆发前，大部分人是没有这个慧眼能识别的，比如马车到汽车，诺基亚到苹果。那么，作为大多数普通人，到底如何判断何为“大势所趋”呢？有没有什么金标准？

既然普通人都有金标准可以判断大势所趋了，那么创新和突破为什么会那么难呢？我是说，我们安于做一个普通人不好么？假设真有什么金标准，你在十年前按照金标准判断购买了一万枚比特币，你觉得你现在会幸福么？或者简单点，你觉得自己现在会暴富么？如果答案是肯定的，那么我想再问一句：这十年的高低起伏，你又是靠什么支撑下来的呢？或者说你在5年前就已经清仓了，那现在是不是始终活在懊恼之中呢？你看，**人们要的不是什么金标准，也不是什么预见大势的能力，人们真正喜欢的是成功本身，而且最好是毫无代价的成功。**而我的意思是当汽车已经出现，你却正打算开一家马车行，那么就没有必要去说服自己相信：汽车是昙花一现，马车才是永恒的存在。与其希望事情如自己的意愿那般发生，不如去学习一下如何开车，然后开车上路感受一下。虽然你看不见未来，但是学会开车这项新技能始终是好的。未必要坚持去开一家新的马车行，也许开完车你会想着去开一家驾校，因为马车需要马车夫，汽车也需要司机。而诺基亚被苹果击败，你知道了又能怎样？立即去开一家玻璃厂？还是进入装配厂？我认为，能想到要贴膜就已经在历史上立于不败之地了。

划重点

添加到笔记

- 1.当你没有给到客户他们关心的信息，你的汇报就已经失败了。
- 2.在职场上，人们只关心事情成与不成，只关心自己的名与利。如果和这三样事情都没有直接关联，那的确是说了不如不说。
- 3.每个人都有自己的想法，每个人都做出自己的选择，最后也是自己为结果负责。
- 4.说到底，我们所说都是一些话语，而话语也仅只是话语，我们不能替别人做判断，更不可能替别人活。

和菜头·成年人修炼手册

作为成年人的300个基本

版权归得到App所有，未经许可不得转载



← 前一篇

如此好文章，快分享给需要的朋友吧！

微信

朋友圈

用户留言

默认

最新

只看作者回复

正在加载...

写留言，与作者互动

3

32